

■杏林茶座

## 特效药

程维平 (江苏)

前一段时间,偶遇我的老同学桂梅,她看起来很忧郁,满脸皱纹跟她的年龄不太相符。我甚是不解,问其原因,原来是繁重的工作、家庭琐事压得她喘不过气来,最近老是失眠,药吃了不少,就是不见效果。

看着桂梅憔悴不堪的样子,我很难过。桂梅喃喃地说:“要是能把失眠症治好,我就谢天谢地了。”我突然想起,远在美国的叔叔曾经说起过一种特效药,能治疗失眠症,就是药费高一点。桂梅听后,请求我马上联系,我满口答应。

很快,特效药从美国寄到了桂梅手上,我心里总算有了一点慰藉,也踏实了许多。

第二次见到桂梅是在咖啡厅,是她约我的,一来叙聊一番,二来感谢我给她提供的特效药,看来她的失眠症彻底治好了。果然如我所料,眼前的桂梅面色红润、精神状态特别好,淡淡的妆饰更让她显得妩媚动人,心情似乎也较以前好多了,见面就是开心的笑。

我试探着问:“失眠症好了?”桂梅乐呵呵地回答道:“那还用说?多亏了你的美国特效药,我只吃了2粒。”说着,桂梅从挎包里取出一个乳白色小瓶子,递给我看。吃2粒就能治好她的失眠症?也太神奇了吧?我真不敢相信。

原来,她家庭状况不太好,收入微薄,禁不起1粒药就抵她半天工资的折腾,因此,每天她就将特效药放在枕边,睡觉之前深情地看一眼,然后在心里不停地告诉自己:我不怕睡不着,反正我有美国特效药!想不到很快就睡着了,久而久之,直到今天,桂梅的失眠症彻底治愈……

听起来像是神话,但却是事实。其实,桂梅的失眠大部分是心理在作怪,我们要把自己放置于一个良好的心理状态,以平常心面对生活的磕磕碰碰,敞开心扉笑对人生。

## 无限风光在黄山

赵壹峰 (湖南)

俗语云:“五岳归来不看山,黄山归来不看岳。”古往今来,无数的文人墨客给予了黄山至高无上的盛情赞美。黄山究竟有多美,有多奇,在初夏的和风里,我前去一探究竟。

坐在旅行社的汽车里,向窗外望去,四面都是苍翠欲滴的青黛群山,不时可以看到缥缈的云雾在山间缭绕,挥洒出薄幔轻纱。黄山古名黟山,因峰岩青黑、遥望苍黛而得名,为三山五岳中三山之一,有“天下第一奇山”之美称,以“奇松、怪石、云海、温泉”四绝著称于世。独特的花岗岩峰林,千姿百态的怪石,美丽变幻的云海,构成了黄山雄伟秀美的巨幅画卷。黄山还是著名的避暑胜地,是国家级风景名胜区和疗养避暑胜地。

刚到山脚,30多岁的张导游便给我们打了预防针,说攀登黄山并非易事,有“上山气管炎,下山关节炎”之说;告诫我们山路险峻,一定要遵从“爬山不看景,看景不爬山的要求。”一席话语,使得众人对这巍峨大山心生几分敬畏。

本来还是晴天,很有些闷热。在云谷寺缆车站下车后,就发现不知何时下起了雨。缆车缓缓地云谷寺向山上移去,脚下稀疏丛林覆盖着的灰白山脊,在清晨的水雾里氤氲着,呈现空蒙的姿态。缆车所过处,两侧时有陡峭的崖壁,呈现众多险峻的奇观。

在白鹅岭下了缆车,沿着干净的小道在林间穿行。山间浓雾弥漫,能见度很低,海拔高处,大约10米开外就看不见人

影了。没走多久,只见一棵小松树生长在陡峭的崖壁上,右侧向外伸出长长的枝条,仿佛是伸出双手在欢迎这些远道而来的游客们,这就是著名的黄山小迎客松。

爬山的过程中,会看到很多黄山松。黄山松叶短、微细,系松科松属的常绿乔木,枝条都是向阳而生。它们有很多生长在悬崖上,顽强地在石头缝隙里成长,朝着太阳伸展青翠的枝叶和所有热情,也为黄山增添了独特的风情。

在悬崖的高处,矗立着一座高高的石峰,峰顶光秃秃的,没有长树,似乎草都没有,这便是始信峰了。相传,明代黄习远自云谷寺游至此峰,如入画境,似幻而真,方信黄山风景奇绝,并题名“始信”,后渐名传远近。但当我们登上始信峰,却看见四周仍是白茫茫一片。

当我们气喘吁吁走到北海景区一所宾馆前坪时,竟然发现,整个前坪到处弥漫着白雾,轻柔飘逸,如梦似幻。北海景区以峰为体,汇集了峰、石、坞、台、松、云奇景,天工的奇妙布局,色彩变幻,构成一幅幅天然画卷。

虽然流连美景,可还得往上走。不久,我们远远看到一个形状很像鳌鱼的山峰。这便是黄山三十六小峰之首的鳌鱼峰了,很多游客纷纷在那摆出与鳌鱼相似姿势留影拍照。

我不禁又想起明代旅行家、地理学家徐霞客,先后2次游览黄山留下的千古名言:“薄海内外,无如徽之黄山,登黄山天下无山,观止矣!”

## ■小银针



头痛

谈芳波 (广西)

## ■幽默一刻

## 爱说梦话

一个病人对医生说,他总爱说梦话。

医生:“你结婚了吗?”

病人:“没有。”

医生:“那没什么关系,又不妨碍别人。”

病人:“怎么不妨碍?我总是在办公室里说。”

## 牙医

一人对他的牙医朋友说:“整天都把手放在别人嘴里,那滋味一定很难受。”

牙医一本正经地回答:“我是在想象把自己的手放在他们的钱包里。”

易枫 (贵州)

服务读者 健康大众

大众卫生报

全国各地均可订阅

邮发代号:41-26

全年订价96元

2013年度收订火热进行中!

《大众卫生报手机报》为移动手机用户提供更全面的大众健康资讯。  
订阅方式:发送DZ到10086,轻松拥有健康顾问。

地址:长沙市芙蓉中路湖南日报报业集团新闻大厦30楼  
订阅热线:0731-84326226 广告热线:0731-84326448